



INDICAZIONI PER IL MANTENIMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E TECNICHE DEL SALTATORE.

Settore Salti (Alto-Lungo-Triplo)

PREMESSA: Visto l'ultimo Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri che non permette, di fatto, di allenarsi in spazi aperti neanche agli atleti di alto livello, vengono proposte dal Settore una serie di esercitazioni che possono essere integrate nei programmi di allenamento, utili agli allenatori per mantenere efficiente il "Sistema Saltatore" prima della ripartenza.

1. MANTENERE IN EFFICIENZA IL SISTEMA NEURO MUSCOLARE (LA FORZA)

- La Forza, che è alla base della prestazione del saltatore, deve essere mantenuta ad un buon/alto livello di efficienza; se in questo periodo riusciamo a farlo, nella fase di ripartenza non perderemo l'altra capacità fondamentale del saltatore: la velocità. Naturalmente cercheremo, per quanto ci è possibile, di usare un ampio numero di esercitazioni che vadano a stimolare, oltre alle grandi masse muscolari, anche quei distretti considerati più deboli (es. ischio crurali) per prevenire infortuni.
- La Forza va allenata in tutte le sue espressioni, sia in forma Attiva (veloce, resistente) che Reattiva (pliometrica). In questo periodo, senza l'imminenza di gare e costretti a lavorare in spazi ridotti, si può utilizzare una vasta gamma di esercitazioni isometriche, toccasana per tendini e legamenti. Per l'esecuzione pratica degli esercizi isometrici, si consiglia di farli sia a carico naturale che con sovraccarico, variando gli angoli articolari e protratti per non meno di 30 secondi. Utile sapere che, per le esercitazioni isometriche, il tremolio che sopraggiunge durante l'esecuzione serve a stabilire la durata massima dello stesso. Gli atleti -

pochi - che hanno la fortuna di avere uno spazio attrezzato con pesi e bilanciere a casa (garage, fondaco, soffitta), possono continuare a lavorare quasi normalmente sulla forza; gli altri atleti, che non hanno questa opportunità, possono sopperire alla mancanza di sovraccarichi usando attrezzi non convenzionali come zaini zavorrati, bottiglie di acqua minerale, familiari adibiti a “zavorre” ecc. (vedi i vari filmati). Elastici, cinture zavorrate, cavigliere, palloni medicinali, TRX, funicelle e altro sono, invece, indispensabili per stimolare, nell’atleta, la qualità “forza”.

- La Forza a carico naturale va allenata utilizzando tutta la vasta gamma di balzi e rimbalzi, in tutte le modalità, sia in forma bi podalica che mono podalica. Negli spazi ridotti, purtroppo, vanno fatti sul posto o con poco avanzamento. Chi ha la possibilità di spazi all’aperto deve privilegiare il prato o la terra battuta; attenzione a fare troppi balzi sull’asfalto, cemento o pavimento, ricordando, a tal proposito, che in questo caso va privilegiata l’intensità e ridotta, di molto, la quantità.

Ricapitolando: su prato o terra BALZI ESTENSIVI (maggior volume, minore intensità) - su asfalto, cemento e pavimento BALZI INTENSIVI (maggior intensità, minor quantità). Per quanto detto sopra e per non incorrere in problematiche fisiche, la corretta esecuzione tecnica del balzo è essenziale, se fatti male, infatti, è meglio non fare balzi o farne pochissimi (in questo periodo). Nei balzi vanno inseriti anche i “Drop jump” da giuste altezze, i quali devono essere eseguiti solo dagli atleti “evoluti” e da chi ha ottime caratteristiche di forza e una buona tecnica esecutiva.

2. MANTENERE LA VELOCITA’ A BUONI LIVELLI

- La Velocità è un’espressione della forza, quindi se manteniamo su buoni livelli proprio quest’ultima, la velocità non verrà persa. In questo periodo, purtroppo, non possiamo correre dunque dobbiamo sfruttare ogni spazio per renderlo possibile, anche se ridotto. Qualora vi sia la possibilità si possono fare corse in salita sulla rampa del garage, allunghi e sprint in cortile o di fronte casa, traino, corsa sulle rampe delle scale e chi più ne ha più ne metta.
- La Rapidità non va trascurata perché mantiene attiva la capacità di inviare impulsi velocissimi dal cervello ai muscoli interessati, soprattutto dei piedi. A tal proposito, l’utilizzo dell’attrezzo Agilityladder può essere di grande aiuto; chi non ne è in possesso può disegnare sul terreno, con

l'ausilio di un gesso, o in casa, con nastro adesivo, una scaletta ed eseguire tutta una serie di esercizi di rapidità in forma e in successioni diverse. I lavori da fare con L'Agilityladder possono essere presi dalla proposta del Settore Velocità o trovati facilmente su YouTube.

3. MANTENERE ATTIVO IL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO (RESISTENZA)

- Si consiglia di rispolverare i Circuiti fatti nel Periodo Introduttivo, proponendo, come esempio, 6 esercizi (1-rimbalzi sul piano sagittale dx-sx, 2-piegamenti sulle braccia, 3-affondi laterali dx-sx, 4-addominali, 5-rimbalzi sul piano frontale bi podalici, 6-dorsali) fatti per 30 secondi, con 30 secondi di recupero tra un esercizio e l'altro. La velocità esecutiva deve essere media, le serie da due a tre, il recupero da 3 a 5 minuti; a seconda dell'età e del livello degli atleti, si possono variare i parametri numerici.
- Se si ha a disposizione un cortile, un viottolo o solo un corridoio, si possono fare anche circuiti che prevedono un tratto di corsa (a navetta) dopo l'esecuzione di ogni singolo esercizio. La modalità può essere simile all'esempio fatto per il circuito sopra, sostituendo i 30" di recupero tra gli esercizi con la corsa. Nella scelta degli esercizi possiamo utilizzare quelli che interessano tutti i distretti muscolari o quelli per i soli arti superiori, o arti inferiori, o alternandoli (come l'esempio sopra).

4. MANTENERE UNA PIU' CHE BUONA MOBILITA'

- Le esercitazioni per mantenere una buona mobilità articolare e una corretta postura sono spesso snobbate dagli atleti, soprattutto dai giovani. Questo periodo DEVE essere sfruttato per lavorare (molto) sulla mobilità e sulla flessibilità, utilizzando sia esercizi statici sia tutte le andature analitiche per le varie articolazioni e, per noi saltatori, anche le andature del marciatore, utilissime per la mobilità dell'articolazione coxo-femorale e tibio-tarsica.

5. MANTENERE VIVA LA TECNICA DEL GESTO DI GARA

- Le Andature Analitiche e Tecniche di Salto rivestono un'importanza vitale per il saltatore e vanno fatte in qualsiasi spazio disponibile e quasi giornalmente. In questo momento di inattività tecnica forzata può essere

utile, per sviluppare maggior capacità di auto-analisi tecnica, utilizzare diverse strategie anche a carattere introspettivo. Di seguito elenchiamo una serie di passaggi per la “ricerca di un modello tecnico” - istruzioni per l’uso - :

- Individuare il modello tecnico corretto adatto alle caratteristiche fisiologiche, psicofisiche e tecniche dell’atleta.
- Visualizzare video di “Atleti TOP” che più si avvicinano al modello tecnico scelto.
- Confrontare il modello tecnico scelto con la tecnica esecutiva dell’atleta (video analisi).
- L’atleta deve, mentalmente, immaginare di eseguire il modello tecnico corretto:
 - a. Attraverso l’uso della visualizzazione interiore ad occhi chiusi.
 - b. Attraverso esercitazioni analitiche mirate, che ricalcano le varie fasi del gesto completo.
 - c. Attraverso le opportune correzioni del gesto, eseguite dopo essersi filmato ed aver svolto una video-analisi di se stesso.
 - d. Ripetendo le sequenze fino al raggiungimento dei nuovi automatismi.

Tutto questo implica un continuo Feedback tra allenatore e atleta che va tenuto vivo e potenziato, soprattutto in questo periodo.

6. IL RITORNO ALLA “NORMALITA”

- Quando si tornerà in campo, l’inizio della nuova preparazione dovrà essere graduale e moderato: NON bisogna tornare subito alle competizioni ma occorrerà svolgere un adeguato periodo di allenamento per tornare, progressivamente, a lavorare con esercitazioni speciali ad alta intensità.
- Non si dovranno mettere subito le scarpe da gara o da velocità ma bisognerà lavorare, anche sul prato, con le scarpe da riposo, sia per le prove di corsa che per balzi, rimbalzi e tecnica. I balzi andranno fatti in forma estensiva privilegiando il volume e non l’intensità
- Bisognerà riutilizzare la “corsa tecnica in decontrazione” sui 150-200 metri.
- Non si dovranno affrontare, nei primi 7/10 giorni, prove di sprint sui 20-30-40 metri o corse in ampiezza, frequenza e normale sui 60-80 metri.

- Nelle prime due settimane, non andranno fatte rincorse e salti con rincorse complete ma si privilegerà la corsa ritmica tra gli ostacoli posti a 5-7 passi.
- Si inseriranno le prove massimali o test in condizioni di freschezza solo dopo essere sicuri di aver innalzato, nei tempi giusti, la qualità del carico specifico.

L'Advisor: Claudio Mazzaufò

I Collaboratori: Enrico Lazzarin

Eugenio Paolino

Enzo Del Forno

Giulio Ciotti